

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

TÍTULO: Plan de Actividades Físico Recreativas para mejorar la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes (12-16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” del Municipio Pinar del Río.

Autor: Lic. Michael Hernández Estrada

Tutor: MSc. Bárbara María García Machín

Pinar del Río, 2011

“Año 53 de la Revolución”

PENSAMIENTO



"Si no vienes a traer solución al problema, no hables, porque entonces tú formas parte del problema."

Ernesto Che Guevara

DEDICATORIA.

A la Revolución por contribuir a mi formación como profesional.

A mis padres por todo el apoyo moral y espiritual.

A mi hijo por ser mi mayor anhelo.

AGRADECIMIENTOS.

-Antes nada mi gratitud a la Revolución Cubana la cual me permitió alcanzar uno de mis mayores anhelos "Titulo Académico de Máster"

-A mi tutor la MSc. Bárbara María García Machín por su abnegación porque sin su apoyo no hubiera sido posible esta obra.

- A mi oponente la Dr. Rosa María Tabares por su apoyo incondicional

Resumen

Esta investigación se propone la aplicación de un Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre brindando la oportunidad en diferentes espacios estratégicos con diferentes actividades espontáneas y organizadas.

La población lo conforma un total de 120 adolescentes de la Circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” del Municipio Pinar del Río, y la muestra 40 que representa el 33,3 %.

La investigación proyectada favorece al autodesarrollo de la comunidad con incidencia en las edades comprendidas entre 12-16 años, concibiendo un Plan de actividades físico recreativas; por otra parte resulta significativo su aporte en el proceso de formación de valores y adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades con influencia en los componentes educativos, espirituales y culturales de la comunidad. En este estudio se emplearon los métodos teóricos histórico y lógico, análisis y síntesis, inducción – deducción dentro de los empíricos observación, encuesta y criterio de especialistas, la propuesta se elabora a partir de la necesidad de mejorar el tiempo libre teniendo en cuenta el diagnóstico. El aporte principal de la investigación consiste en variadas actividades que les permita estimular, motivar, desarrollar e interiorizar modos de actuación y comportamiento para su aplicación en la comunidad, permitiéndoles un protagonismo estudiantil. La efectividad de su aplicación radica en la sana ocupación del tiempo libre para contribuir a la formación de un hombre integral.

Palabras claves: **Ocupación del tiempo libre, adolescentes, Comunidad**

	INDICE	PÄGINA
CAPÍTULO I	1. Fundamentos teóricos sobre la ocupación del Tempo libre y la recreación Física	1
	1.1 Tiempo Libre	11
	1.2 Característica de la recreación	16
	1.2.1 Funciones de la recreación	17
	1.2.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba	17
	1.2.3 Actividades Recreativas	19
	1.2.4 Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes.	20
	1.2.5 Las actividades en función de la recreación.	21
	1.2.6 Manifestaciones de la Recreación Física.	27
	1.3 Opciones para los adolescentes	28
	1.4 Comunidad, características y particularidades.	33
	1.4.1 Recreación física para un grupo urbano o comunitario.	35
	1.4.2 Recreación física en el ámbito de circunscripción.	37
	1.4.3 Recreación física en el Consejo Popular.	
	1.4.4 Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.	38
CAPITULO II	Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas	40
	2.1- Análisis de los instrumentos aplicados en el diagnóstico.	40
	2.2 Caracterización de la Comunidad.	50
	2.3 Características de los adolescentes (12- 16 años) objeto de estudio.	54

2.4- Presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas dirigido a los adolescentes de 12-16 años.	55
2.5 Orientaciones Metodológicas y organizativas.	65
2.6 Valoración práctica del Plan de Actividad Física Recreativa.	66
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFIA, ANEXOS	

Introducción

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso de forma general en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido, guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre y pueda alcanzar en la sociedad. Durante este se realizan variadas actividades físico recreativas, estas dependerán de sus intereses y la cultura del mismo.

Tras la creación del INDER, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, ha encaminado todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Cada día ellos se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad, con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses

recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral del ser humano lo que constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articulará activamente a esta, cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene, y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales "Dumazedier, (1964). Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": descanso, diversión y desarrollo que según sus funciones la recreación es inherente a las posibilidades que tiene el sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual de la personalidad, V. Pashtarov al referirse el dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por

lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. Ya que cuando se mejora la ocupación del tiempo libre a través de actividades físico recreativas nos ayuda a formarnos como personas; tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción entre otros, esto hace que el tiempo libre hoy en día sea una reivindicación de todas las clases sociales de todos los grupos de edad. Dumazedier (1975). En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas que proporcionen beneficios, ya que contribuyen al fortalecimiento del organismo, desarrollo físico, intelectual y educativo, de manera que los mantienen aptos para la vida, propiciando el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad así como la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, posibilidades para la formación de la conciencia y de una conducta altamente moral, en fin de libre expresión y autoafirmación. Incluyendo además la educación que aporta las familias sobre la educación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones sociales, por lo

que constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre.

Estas actividades son propicias para aquellas comunidades cuya organización social no permita por diversos motivos, económicos, sociales o estructurales, la incorporación de los adolescentes y también para aquellas instituciones que no cuenten con contenidos de juegos con propósitos recreativos - educativos o sus docentes tengan limitaciones en el conocimiento de este tipo de actividades en estas edades, permite aplicar su potencial educativo en la rehabilitación social, en personas con problemas de convivencia junto a la comunidad, entre otras.

Una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación a todo sentido de ello hacia los demás fomentando entre otras cosas valores que son pilar fundamental para obtener personas con una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

Es irrefutable el hecho de que las actividades físico recreativas transmiten una serie de valores, ya sean coyunturales o propios de la sociedad en la que está inmerso, por el contrario preestablecido a lo largo de la sociedad precedente.

Como proceso psicopedagógico nos basamos en la teoría de Piaget, Vigotski y Fernando González, dado que la educación en valores es un proceso psíquico que debe tener un carácter científico e institucional a partir de las necesidades, motivaciones e intereses sociales e individuales de los que se debe hacer coincidir a través de los procesos conscientes en la actividad docente educativa a la que se refiere la teoría de Carlos Álvarez de Zayas. (1975).

Martínez del Castillo (1985, 9-17) define la actividad física recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En tal sentido este autor

relaciona la recreación con actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

No obstante hablar de ello es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es hablar de campeones olímpicos mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad físico recreativo como vía para optimizar al ser humano

Los adolescentes (12-16 años) no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan, el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades, lo cual de ser posible debería realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

En diferentes investigaciones y trabajos realizados así como los de la , Lic.Daimí Cabrera Hernández(2010) , MSc María Zenaida Azcuy Miranda (2008) y el MSc Joan Carlos García Ramos (2008) entre otros y unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en las ofertas recreativas, organización y realización de actividades, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo la insatisfacción de la población y por tanto, una creciente demanda de este tipo para lograr la animación cultural, el esparcimiento y la calidad de vida.

Partiendo del criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que nos damos a la tarea de estudiar toda una serie de opciones, gustos y preferencias de los adolescentes de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río, los que han referido no contar con una variada oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido. Esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas .reflejados en los Anexos, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad.

Por consiguiente nos planteamos como **Problema Científico en esta Investigación:**

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río?.

Objeto de estudio: El proceso de recreación comunitaria.

Campo de acción: La ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de (12-16 años).

Objetivo

Implementar un plan de actividades físico recreativo que contribuyan a mejorar la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de (12-16 años) en la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río

Preguntas Científicas

1¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación de los adolescentes?

2¿Cuál es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12-16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río?

3. ¿Cómo estructurar el Plan de actividades físico recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de (12-16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río?

4¿Qué efectividad práctica pudiera tener el Plan de actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12 -16 años)

de la circunscripción 187 del Consejo Popular Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río?

Tareas Científicas

1. Descripción antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación de los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12-16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12 -16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la efectividad práctica del Plan de las actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (12 -16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río.

Las variables **operacionalizadas** en la investigación fueron:

Variable Dependiente: Ocupación del tiempo libre.

Variable independiente: Plan de actividades físico – recreativas.

Población y muestra

Para la realización de nuestra investigación de una población de 120 adolescentes de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña”, del Municipio Pinar del Río, tomamos como muestra 40 adolescentes en edades comprendidas entre (12 -16 años).

Se utilizó el muestreo aleatorio simple probabilístico, lo que representa un 41.6 %, los datos son cualitativos y la escala de medición es la de orden.

Se utilizó como técnica estadística la medida de posición Relativa (El cálculo porcentual).que pertenece al método de la Estadística Descriptiva.

Dentro de la Estadística Inferencial, se usaron las Pruebas de Hipótesis para la comparación de dos proporciones.

Como población secundaria tenemos a 10 informantes claves: Presidente Del Consejo Popular, Delegado de La circunscripción, Director del Combinado Deportivo, 4 profesores de recreación y 3 activistas de la comunidad .

Estrategia Metodológica.

Métodos Teóricos.

Histórico Lógico.

Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y Planes recreativos anteriores existentes de incidencias positivas en la conformación del presente Plan de actividades físico recreativas.

Análisis-Síntesis:

Para la determinación de las actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de (12 -16 años), así como establecer la forma en que serán ofertadas.

Inductivo-Deductivo:

Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el Plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de (12 -16 años), de la circunscripción 187 del Consejo Popular "Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río.

Métodos Empíricos:

Observación: A las actividades recreativas que se han desarrollado en la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río, de Enero del año 2010 a Diciembre del año 2011, fueron observadas 4 de ellas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad, donde el Plan de actividades físico recreativas con que se cuenta no satisface las necesidades de los adolescentes, lo que refiere el resultado en (anexo 1).

Encuesta: Aplicada a los adolescentes entre (12 -16 años) de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a, ofertas, variedad, participación, gustos y preferencias (anexo 2).

Entrevista: Se les realizaron a las personas (12) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de circunscripción, Director de Escuela Comunitaria, profesores de recreación, activistas), para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades, su secuenciación, sistematización y viabilidad.

Auto registro: Se utilizó para la anotación de todas las actividades realizadas por los adolescentes durante 24 horas, conocer la distribución de su presupuesto de tiempo, así como la cantidad de tiempo libre disponible y su utilización actual.

Método estadístico.

Estadística inferencial.

En el procesamiento de la información se utiliza el método matemático-estadístico en el cálculo porcentual.

Métodos de Intervención Comunitaria.

Investigación –acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes entre (12 -16 años), de la circunscripción 187 del Consejo

Popular “Ceferino Fernández Viña, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Lluvia de ideas: Permite consensuar ideas que reflejan las demandas de los adolescentes objeto de estudio en relación a intereses y necesidades involucrando en su concepción dinámicas participativas, que favorecen la confección de acciones planificadas.

Informantes claves: El mismo se apoyó en informaciones brindadas por el Presidente del Consejo Popular, así como presidentes de CDR, FMC y representantes de organizaciones políticas.

Novedad Científica: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes entre (12 -16 años) en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un Plan de actividades acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollarán, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de los adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Principales resultados esperados:

Una vez puesto en práctica este Plan de actividades físico recreativas se pretende resolver unas de las problemáticas de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” relacionadas con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de (12 -16 años).

Capítulo I: Marco teórico referencial.

1. Fundamentos teóricos sobre la ocupación del Tiempo libre y la Recreación Física

El presente capítulo pretende desarrollar los antecedentes teóricos y metodológicos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la Recreación.

1.1 Tiempo Libre

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de

la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses, comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich.F plantea en desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí ".

En la Conferencia Mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en (1989) se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ".

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

B. Grushin afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es “Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice...”es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social.”

También O.G. Petrovich en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad, consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades físico recreativas como una necesidad en la práctica social de la comunidad; en ese

caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

Aquí se infiere en esta definición, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por último nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Rolando Zamora y Maritza García (1988), que señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En nuestro país las investigaciones sociológicas sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

Las investigaciones en la esfera del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y gnoseológicas adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de

la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos: Económico, Médico Biológico y Sociológico y socio - psicológico.

Ahora bien, para llevar a efecto una eficiente actividad físico recreativa, a fin de lograr una voluntaria y masiva participación de la población en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable la realización de estudios e investigaciones en que se determinen y valoren aspectos fundamentales como:

- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: por sectores, estratos u otros grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- Intereses y necesidades recreativas: las actividades que más interesan, motivaciones, el por qué de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.
- Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.
- Características del medio físico - geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, etc.

Para ello, en las actividades físico recreativas que se oferten se hace imprescindible el conocimiento de aspectos como las necesidades e intereses, condicionadas por factores generales determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones; siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

1. 2 Características de la recreación.

La recreación presenta las siguientes características:

- ❖ Es un fenómeno de reproducción y por el consumo de bienes culturales esta se ubicará dentro de la fase de consumo reproductivo el proceso general de reproducción.

- ❖ Depende del nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.
- ❖ Posee carácter superestructural al ser la misma un fenómeno que se caracteriza por el consumo de actividades culturales utilizando la aceptación amplia de cultura, tanto artístico literario, como física.

1.2.1 Funciones de la recreación.

La recreación desempeña diferentes funciones destacándose

- ❖ El ocio complementa en grado significativo las funciones de reposición o las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por, descansos pasivos y activos, entretenimiento, relaciones familiares y amistosas; y que a través de las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.
- ❖ La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

1.2.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba.

Algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba, fue parte de la bibliografía utilizada para la elaboración de este trabajo. Este nos permite entre otros aspectos de singular importancia, enfocar la recreación como fenómeno socio-cultural en un mismo contexto con el desarrollo histórico a través de diferentes regimenes sociales que han ocurrido en nuestro país, analizando además con una fundamentación materialista histórica. Al ser vista la recreación como fenómeno social la hace dependiente de cada régimen social del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción, haciendo una valoración de estas circunstancias en el análisis de nuestra historicidad recreativa, donde se puede apreciar objetivamente esta situación como un hecho real que se ha manifestado en cada una de las estructuras socio-económicas desarrolladas en nuestro país hasta el presente.

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso de nuestro trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos

que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales, extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc. De los cuales trataremos a continuación.

Desde el punto de vista histórico la recreación se ha asociado con el estilo de vida de la aristocracia, mientras que el resto de la población no podía disfrutar de la misma porque tenía que trabajar para subsistir.

Paradójicamente, el crecimiento económico se ha explicado en parte como resultado de una mayor aceptación del protestantismo, y hoy es justamente en estos países donde la gente dispone de más tiempo libre para la recreación al ser más ricos y tener mayores ingresos.

En la realidad social, sin embargo, oportunidades de recrearse han pasado a formar parte de la vida en todas las sociedades del mundo. Aún en sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de nacionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que la emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente.

El estudio de estas diferencias ha dado lugar a una extensa bibliografía en todo el mundo del tiempo libre.

Ha habido también una reestructuración generalizada de la división del trabajo en los países industriales más avanzados. Por ejemplo las mujeres han entrado en el mercado de trabajo de forma masiva, empleadas tanto a tiempo parciales como a tiempo completo.

A partir de la creación de INDER en el año 1961 y primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, para ello se han desarrollado un sinnúmero de programas y actividades recreativas. En

gran medida la creación de los Consejos Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

El tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad, y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

1.2.3 Actividades Recreativas.

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físico recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor de cultura y recreación y el promotor del territorio.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que favorecen positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los participantes.

Para una mejor utilización del tiempo libre, orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades entre (12-16 años) las cuales podrán participar en compañía de sus amigos, familiares.

Entre ellos están:

- ❖ Juegos pasivos: También llamados juegos de mesas, son de la preferencia de los adolescentes, como el Dominó, Parchís, Damas y Ajedrez, se pueden organizar campeonatos ínter círculos de corta y larga duración (Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos).

- ❖ Las excursiones, festivales recreativos, los campismos, cine debate y participación al concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del Plan de actividades.

Las investigaciones sociológicas en Cuba sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción.

La estructura del tiempo libre se presenta en dos partes fundamentales, tiempo de producción y tiempo de reproducción. Un análisis ulterior de la estructura del tiempo de reproducción condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre; por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

1.2.4 Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes.

Para los adolescentes reviste gran importancia el ejercicio físico ya que con él se gasta energía, el ejercicio utiliza calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad más modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas algunas personas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer excesivamente, o descansar excesivamente de forma sedentaria.

El ejercicio puede contrarrestar los efectos negativos de la obesidad el ejercicio puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea ,el colesterol serio ,la composición corporal y la función cardio- respiratoria ,las

personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estas áreas el ejercicio aportará estos beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico al seguir un programa de ejercicios físicos se puede observar cambios en lo que se refiere a la ansiedad ,la depresión ,el estado de ánimo general y el concepto de sí mismo, los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol..los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso ,mantener el tono muscular ,aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que quema el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación, la función cardíaca, pulmonar ,aumenta el sentido del autocontrol, reduce el nivel de estrés ,aumenta la capacidad de concentración mejora el aspecto, reduce la depresión ,suprime el apetito, ayuda a dormir mejor previene la diabetes ,la alta presión arterial y el alto colesterol ,reduce el riesgo a tener ciertos cánceres ,como de seno ,ovarios y colon .

Según Seirul (1995) "" Lo educativo es lo conformado por la personalidad del alumno, entendido así no solo en el ámbito psicológico obviamente sino como un desarrollo integral del niño. Para Boulch (cito por Seirul, 1995) Un deporte educativo es cuando permite el desarrollo de la aptitudes psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognoscitivos y sociales de su personalidad.

1.2.5 Las actividades en función de la recreación.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.

- Debe ser realizado en el tiempo libre.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear lo anterior, ya que como se encuentra planteado en la definición de tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

- Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y

aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente con los principios antes planteados resulta lo que presenta el profesor argentino Manuel Vigo sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, estas son según él, cuando:

- a.- Es voluntaria, no es compulsada.
- b.- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c.- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d.- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e.- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- f.- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g.- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h.- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i.- Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- è.- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Empecemos entonces por presentar algunas definiciones sobre el Sistema

Organizativo de la Cultura Física y el Deporte:

-El Sistema de Cultura Física y Deporte lo constituyen todos los programas y recursos que se ponen en función de garantizar el desarrollo físico y la personalidad de los integrantes de la sociedad.

-Se denomina Sistema Deportivo al “conjunto de todos los practicantes y de todos los servicios deportivos en un territorio determinado”. (Rossi Mori Bruno)

-El conjunto de organismos articulados entre sí para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. (Ley del Deporte. Ley 181 de 1995. Colombia.)

-Refiriéndose al sistema de cultura física como una entidad particular y específica:

“la unidad económica que, a través de una organización, combina distintos factores humanos, materiales y financieros, en unas cantidades determinadas, para la producción de servicios deportivos, con el ánimo de alcanzar unos fines determinados”. (Carmen A. Sacristán, Víctor H. Jerz, José A. Fernández A., Gímanos)

Con independencia del enfoque o el interés científico las definiciones o conceptualizaciones sobre el sistema de cultura física abordan sino todas al menos algunas de sus características generales.

En el sistema de cultura física se manifiestan las siguientes características generales propias de los sistemas:

1.-Cualidad resultante. Identificado por la razón de ser o encargo social y los objetivos generales por los cuales se estructura.

2.- Composición. El conjunto de elementos, procesos y subsistemas que lo integran.

3.- Organización interna o dinámica.

4.- Relación con el medio externo.

La gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, ya que con relación a este aspecto también hay diferencias entre los investigadores.

Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades Artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades Educativo Físico Deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc. actividades que incluyen con forma

recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacética, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

Las actividades físico recreativas pueden realizarse según Pérez A., de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan de actividades, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La forma organizada de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades , permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso.

Además proporciona la posibilidad de desarrollo de la práctica de la recreación física individual, en tanto ésta necesita de una mayor preparación física, experiencia y desarrollo por parte del participante , así como imprime un sello en el carácter volitivo del mismo; la práctica de la recreación individual de manera

sistemática posibilita al ejecutor un higiénico estilo de vida , recreación activa en el tiempo libre, creando condiciones para el desarrollo de una personalidad de tipo activa – creativa. Sin dudas que exige de los participantes de un buen conocimiento sobre la actividad que ejecuta que permita la influencia de la actividad realizada en el organismo, la salud y educación, cuestiones que necesitan de una adecuada planificación en su volumen e intensidad, etc., de lo contrario se ejecuta la actividad sin influencias al participante.

Ambas formas de realización se integran al proceso de la recreación física en la gestión a nivel local puesto que ambas formas contribuyen a la masividad en la práctica sistemática en las actividades físicas de tiempo libre de toda la población y solo así se puede hablar de los beneficios de este proceso en el hombre de todas las edades.

1.2.6 Manifestaciones de la Recreación Física.

En la práctica de las actividades físico recreativas, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimo de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el béisbol posee objetivos diferentes desde la Educación Física, deporte y la recreación y sigue siendo el mismo béisbol aunque se practique en el mismo o diferente espacio.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades físico recreativas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

1.3 Opciones para los adolescentes.

Siguiendo a Johann Huisinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La función de la recreación (palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo), era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de

acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El profesor R. Moreira en su libro., La Recreación un Fenómeno Socio - Cultural: "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Harry A. Overstrut (1997), plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro los Implementos Metodológicos de la Recreación.

Martínez del Castillo (1985, Pág. 9-17) define ésta "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes".

En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas, señalando el bienestar que en general brindan al individuo. Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por Gaceta Electrónica Técnica Especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- se efectúan libre y espontáneamente.
- estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- no esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute y la implicación consciente en el propio proceso.
- dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.

Con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Coincido con el criterio del concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad físico recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

Las características de su medio social y geográfico desarrollan especialmente las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad, coordinaciones necesarias para la práctica de actividades físicas recreativas de estos sectores. Las condiciones para la práctica deportiva aumentan la autoestima de los adolescentes de estos sectores sociales, con consecuencias significativas para la permanencia en el sistema educativo.

La práctica de actividades físicas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica deportiva con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de este y hacer frente a la adversidad.

El carácter lúdico favorece un clima de recreación y diversión que ayuda a la salud psíquica: se abren oportunidades de recorrido de itinerarios deportivos y de formación y capacitación; se favorece la integración a la práctica deportiva a las mujeres de sectores populares, cuya presencia es mínima en las condiciones actuales, brindando oportunidades y espacios para la participación; y se posibilita la apertura de oportunidades laborales en ámbitos deportivos diversos y de educación no formal como: jugadores, entrenadores, animadores deportivos, instructores deportivos, coordinadores deportivos de sociedades de fomento o clubes de barrios, árbitros, entre otros.

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Ferrando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los jóvenes en la ocupación de su tiempo

1.4 Comunidad, características y particularidades.

Rappaport(1980) : Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Henry Pratt: Área territorial donde se asienta la población, con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión.

Entre autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que esta sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental, o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una, o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica (y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad...)
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

Grupos y sus características: Los grupos secundarios centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista, los

grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la interacción social.

Anzieu presenta como característica de los grupos pequeños, las que sigue:

- Número restringido de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por el y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- Constitución de normas, creencias, de señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

La Cohesión. :_Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un nivel de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

- a). Que el grupo sea homogéneo.
- b). La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c). Cuando hay una amenaza externa, el grupo se cohesiona .
- d).Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.

e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructura), Los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tal como el rol de dinamizador, de observador, de tesorero... Los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, distinguiendo así a la persona que dinamiza, coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial en el resto de miembros, sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros. Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

1.4.1 Recreación física para un grupo urbano o comunitario.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse

en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades recreativas físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad y estilos de vida saludables.

1.4.2 Recreación física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura

de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico recreativa” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

1.4.3 Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades de tiempo libre en el Consejo Popular.

1.4.4 Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.

- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Conclusiones parciales del capítulo.

1-Es cierto que el concepto de recreación físico recreativa y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de principios, condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales.

2-Cada persona tiene un modo particular concertado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han determinado operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3- Al plantear las actividades físico recreativas para el tiempo libre se deben tener en cuenta principios, los cuales harán de estas opciones que garanticen el desarrollo integral de la comunidad.

Capítulo II- Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas.

El capítulo aborda los resultados de diagnóstico del punto de partida posterior a la exploración y en particular al área objeto de estudio lo cual nos proporciona informaciones que permiten el accionar para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12- 16 años de la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” para lo cual se aplicaron diferentes técnicas como la entrevista y encuestas; ello fue complementado con observaciones a actividades físico recreativas comunitarias planificadas permitiendo evaluar dichas actividades, así como las potencialidades que se utilizan en las mismas en función de dar respuesta a la problemática.

2.1- Análisis de los instrumentos aplicados en el diagnóstico.

Análisis del Presupuesto Tiempo y el Tiempo Libre.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades (Anexo 1), a la muestra seleccionada (40 adolescentes), se pueden observar (tabla1) los tiempos, que como promedio, dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales. Se aprecia, en primer orden, un tiempo aceptable (teniendo en cuenta la doble sesión) dedicado al estudio (6 horas y 52 minutos).

El tiempo dedicado a la transportación es mínimo (23 minutos), en lo que influye la cercanía relativa de la escuela de la comunidad, los lugares de residencia. El tiempo dedicado a las necesidades biofisiológicas (9 horas y 38 minutos), se comporta en la media, en comparación con otras investigaciones. El tiempo dedicado a las tareas domésticas resulta bajo (18 minutos), lo cual es normal, teniendo en cuenta la edad. Más bajo aún es el tiempo dedicado a las actividades de compromiso social (7 minutos), lo que refleja la falta de obligaciones y responsabilidades sociales, bastante a tono también con la edad.

Por último la magnitud de tiempo libre resultante es de 6 horas y 52 minutos, la cual es considerable, de acuerdo a otros estudios realizados en el país.

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades). (Anexo No.1)

Muestra	Actividades principales	Tiempo promedio
	Trabajo o Estudio	6.42
	Transportación	0.23
	Necesidades Biofisiológicas	9:38

40	Tareas Domésticas	0:18
	Actividades de Compromiso Social	0:07
	Tiempo Libre	6:52

Como se refleja en la Tabla No.2, las principales actividades realizadas en las 6 horas y 52 minutos de tiempo libre promedio, son de realización individual, entre las que resaltan: ir a fiestas (1:12), encuentro con amigos (1 hora) y juegos de mesa (1:12).

Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
40	Encuentro con amigos	1.00
	Ir a fiestas	1.12
	Ir a eventos deportivos	0.48
	Estudiar	0.35
	Practicar deportes	0.34
	Pasear	1.34

	Conversar	0.39
	Participar en juegos de mesa	1.12
	OTRAS	0.38
	TOTAL	6:52

Análisis de la observación a las actividades recreativas de los adolescentes.

Para la aplicación de este instrumento se elaboró una guía de observación (**Anexo No.2**) donde se tuvo en cuenta un grupo de indicadores para el análisis de la realización de las actividades recreativas de 12-16 años considerando el entorno social en el que se desarrollan.

Se procedió a observar 36 actividades físico recreativas prestando atención a 3 actividades promedio por mes lo que se representa en la **Tabla No. 3**

Tabla No. 3: Actividades físico recreativas observadas durante el año 2010 en la circunscripción No. 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” de Pinar del Río.

Actividades Observadas 40 muestra	P A R T I C I P A N T E	%	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
				B	R	M
Juegos de Mesa	29		a- Condiciones del lugar			x

Torneo de Fútbol	32	75	b- Participación			x
Festivales deportivos recreativos	34		c- Calidad		x	
Maratones populares	25		d- Aceptación			x

Resultados de la Observación.

Del total de actividades programadas para la circunscripción No.187 en el período de Enero del año 2010 a Diciembre del año 2011, fueron observadas 4 de ellas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de (1) de Regular y (3) de Mal representado por un 75%.



Resultados de la encuesta aplicada a los Adolescentes. (Anexo No.3)

En la tabla No. 5 se recoge el criterio de los adolescentes encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido el (27.5%) señalan que a veces se ofertan actividades, el (20%) dicen que sí y el (52.5%) dicen que no. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas.

Tabla No. 4- Resultados de la Encuesta: (Anexo No.4)

Interrogantes	Si		No		A veces	
	Part.	%	Part.	%	Part.	%
• ¿Se ofertan actividades físico recreativas en su comunidad?	8	20	21	52.5	11	27.5
• ¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?:	4	10	23	57.5	17	42.5

Resultados de la entrevista.

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la circunscripción 187, corroboran las insuficiencias en cuanto, al conocimiento de las actividades ofertadas por el Combinado Deportivo, y la poca información que poseen de la planificación de las mismas, a la hora de planificarlas no se tiene en cuenta los grupos etáreos, ni sus preferencias y gustos, fundamentalmente son planificadas en saludo a una fecha importante trayendo consigo poca variedad en las mismas. No se establece la coordinación con todos los organismos vinculados de una forma u otra con la recreación, manifestándose insuficiente divulgación por parte de los profesores y activistas, las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades no son las más idóneas provocando esto, una mala organización y participación en las actividades recreativas, tal y como puede ser apreciado en la Tabla No.4

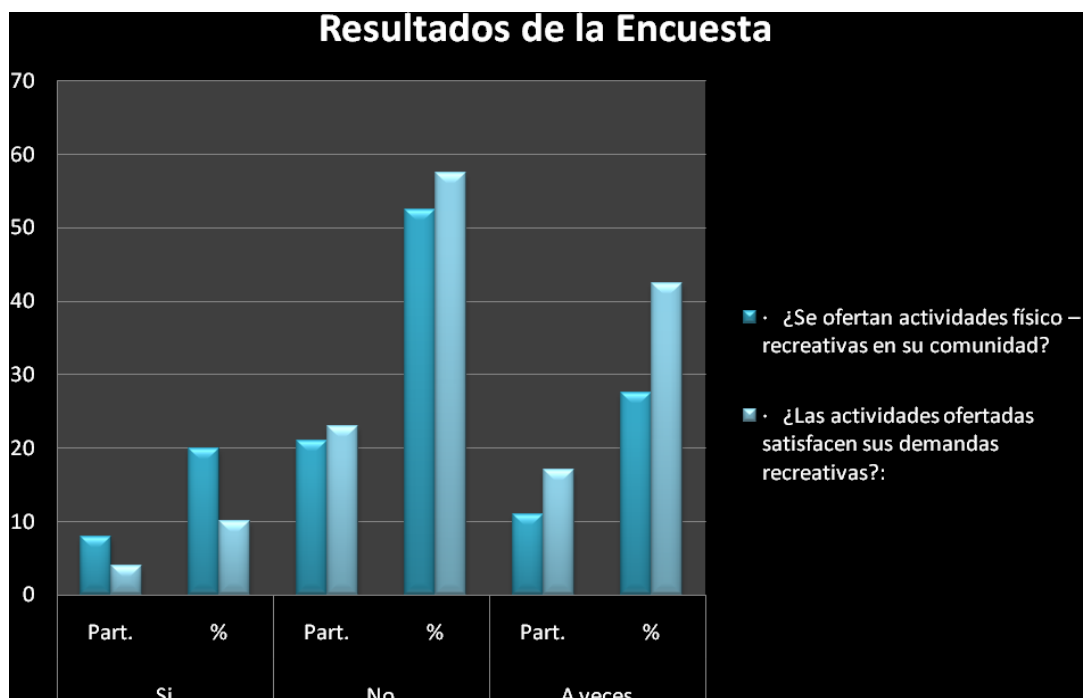


TABLA No.5- Resultados de la entrevista

MUESTRA	INTERROGANTES	CRITERIOS			
		Si	%	NO	%
40	Conocimiento del plan de actividades	2	5	8	20
	Se realizan actividades de interés para los adolescentes	3	7.5	7	17.5
	Cuentan con usted para la planificar las actividades			10	25
	Actividades que predomina Deportivas recreativas	10	25		

	Se tienen en cuenta, algún elemento para programar y ofertar las actividades.	3	7.5	7	17.5
--	--	----------	------------	----------	-------------

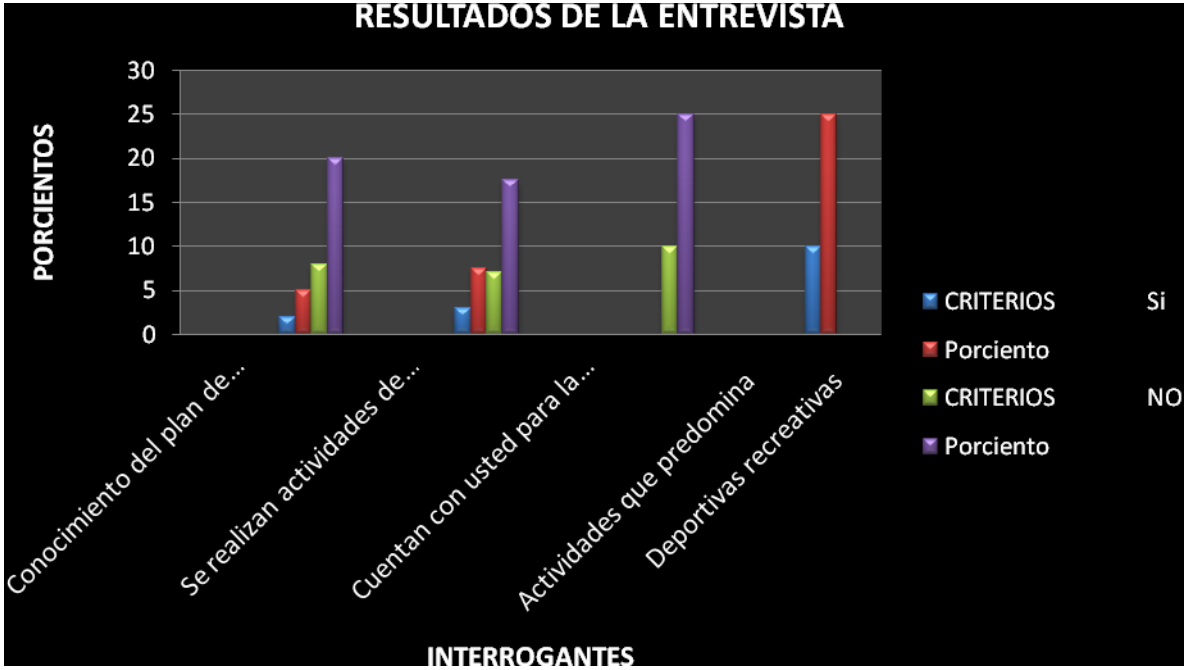


Tabla No. 6- Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas y condiciones del lugar

INSTALACIÓN	NUMERO	CONDICIONES
Parque	1	Malas
Canchas	2	Regular
Gimnasio de Boxeo	1	Malas
Total	3	

En cuanto al cuarto a los medios para el disfrute de las actividades para la ocupación del Tiempo Libre el total de adolescentes (40) construyen sus medios. Ejemplos las porterías de Fútbol rústicas, aro de Baloncesto rústico, las pelotas de gomas para jugar Béisbol de manera rústica con materiales que se encuentran.

Muestra	Medios
40	Portería de fútbol rústicas
	Aros de Baloncesto rústicos
	Pelotas de gomas

Relacionado con los tipos de actividades que realizan pasivas y activas se observó que dentro de las actividades pasivas que se realizan Juegos de mesa (dentro de ellos dominó, dama, parchís, Las cuatro esquinas, Ajedrez entre otros y dentro de las actividades activas, torneos de fútbol, festivales deportivos

recreativos y maratones populares, así como también se refleja si son realizadas de forma dirigidas.

Los resultados arrojados de la observación realizada se corrobora con los criterios planteados por Aldo Pérez (2002) cuando plantea que el Tiempo Libre ayuda a formación de los adolescentes a través de actividades cultural, física, ideológica, colectivista; y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos, contribuyendo también a largo plazo para la formación de la personalidad.

Actividades físicas recreativas que prefieren los adolescentes (12-16) años de la circunscripción.

Tabla No. 7- Preferencias Recreativas de los adolescentes.

Muestra	Actividades	Total	%
40	Juegos de mesa	3	7.5
	Juegos pre deportivos	9	22.5
	Competencias de Peñas Deportivas (dominó)	7	17.5
	Festivales deportivos recreativos	21	52.5

Los resultados de las preferencias de los adolescentes señalan que los Festivales deportivos recreativos son los de mayor interés representados por el 52,5 %de la muestra seleccionada.



2.2 Caracterización de la Comunidad.

A través de una revisión documental realizada con el apoyo de la presidenta del consejo popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad que se pretende investigar , la circunscripción 187 del Consejo Popular Ceferino Fernández Viña es una zona urbana, está electrificada prevalece el sexo masculino, el nivel escolar es medio se caracteriza por ser un barrio precario y de problemas, aunque hace varios años han disminuido ,es un territorio o espacio ambiental donde está enclavado una escuela y varias empresas de construcción, limita al norte con C/P Carlos Manuel, SUR con C/P San Vicente ,Este con C/P las Ovas y Carlos Manuel, por el oeste con C/P Hermanos Balcón y Vizcaíno.

La comunidad tiene una infraestructura de

- 12 Delegados
- 1 Representante de los combatientes
- 1 Representante de FMC
- 1 Representante de los CDR
- 1 Representante de la CTC

- 1 Representante del INDER
- 7 Representantes de las principales entidades estatales
- Más de 22 CDR
- Con 12 bloques con 105 delegaciones
- 6 Núcleos zonales del partido
- 5 Asociaciones de base de los combatientes
- 12 Centros de trabajos
- 1 Sector de la policía
- 1 Áreas de Atención
- 2 Zonas de defensas
- Total de habitantes 1360

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Mejorar el alumbrado público
- Mejorar el abasto de agua
- Creación de centro deportivos recreativos
- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los adolescentes

Nuestro consejo popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la Educación contamos con 2 seminternados, Leopoldo Febles y Frank País y 1 ESBU Combate de Bacunagua

En la parte cultural contamos con:

- Una sala de Video.

En la parte del INDER contamos con gimnasio de boxeo

Por la parte de salud contamos:

- 8 Consultorios Médicos
- 3 Consultorios de centros de trabajo

Por la parte de comercio contamos con:

- 4 Unidades Comerciales

- 2 carnicerías

Presenta 32 cuenta propistas, potencial delictivo 18 y desvinculados laboralmente 38, abarcando las 4 circunscripciones.

Como se puede apreciar son muy escasas las instalaciones deportivas y por tanto es una causa por la cual los adolescentes no realizan actividad física.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Levantamiento de la fuerza técnica

Profesores de recreación: 11

Profesores del deporte: 25

Profesores de cultura física: 12

Activistas: 16

Levantamiento de las instalaciones deportivas

Baloncesto

Gimnasio de Boxeo

Levantamiento del modulo recreativo

-Juegos de Dominó: 6

-Juegos de Dama: 8

Juegos de Ajedrez: 12

Mesas para juegos pasivos: 1

Mesa de juego de Ajedrez: 1

Net de Voleibol: 1

Pelotas de Baloncesto: 2

Establecimientos de los convenios de trabajo con los organismos e instituciones

- ❖ Organizaciones de pioneros José Martí
- ❖ CDR
- ❖ FMC
- ❖ Asociaciones de combatientes
- ❖ Cultura
- ❖ UJC
- ❖ Educación
- ❖ MININT

Otras entidades

. Otro de los indicadores son las tradiciones culturales e ideológicas políticas y religiosas que en esta población existen 361 religiosos, 7 dirigentes de organizaciones políticas. Como se puede apreciar son muy escasas las instalaciones deportivas y por tanto es una causa por la cual estos no ocupan de forma adecuada su tiempo libre.

2.3 Características de los adolescentes (12- 16 años) objeto de estudio.

La edad de los miembros de nuestra investigación es (12 -16 años). Esta es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros. Como organizadores de la actividad del

grupo, no se debe perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del grupo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con las organizaciones competentes de la comunidad, el grupo y todos sus miembros, se debe implementar un plan para mejorar las conductas desfavorables no acordes a los principios y reglas establecidas de forma unánime y popular por la dirección y los miembros del grupo.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una vida a otra, ya que estamos en presencia de un periodo donde comienza la transición entre la niñez y la adultez.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos y se muestran intensos en sus actividades físicas, dado por la energía propia de la edad, rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia, autoformación y desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

2.4- Presentación del Plan de Actividades Físico Recreativas dirigido a los adolescentes de 12-16 años.

Fundamentación.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Plan de actividades físico recreativas a ofertar a la población objeto de estudio. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos que existen y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter sano y formativo de las actividades.

Objetivo General:

Propiciar un sano aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes (12- 16 años) de la circunscripción 187, del consejo popular “Ceferino Fernández Viña”, Municipio Pinar del Río, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de una variedad de opciones, apoyadas en la Recreación Física, dándole prioridad a sus gustos y preferencias.

Objetivos Específicos.

1. Diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas del territorio.
2. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades físicos recreativos programados, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
3. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.

Programación de Actividades Físico Recreativas.

Las actividades a ofertar se reflejan en la Tabla 6, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular.	Circunscripción	x			Semestral
2	Encuentros deportivo	Terreno de la Yuvuli	x	x		Quincenal
3	Festival Recreativo.	Circunscripción	x	x		Mensual
4	Exhibición de deporte canino	Área Cítrico	x			Quincenal
5	Juegos de mesa	Parque y zonas aledañas		x	x	Diarios
6	Torneos Deportivos Relámpagos	Parque y zonas aledañas	x	x		Mensual
7	Encuentro con Glorias Deportivas	Circunscripción		x		Mensual
8	Competencia de Bola Criolla.	Área Cítrico	x	x		Semanal
9	Competencia de Softball.	Área Cítrico	x	x		Quincenal
11	Carrera de orientación	Calles de la	x			Mensual

		localidad.				
12	Compet. Pesca Recreativa	Los siete Polines	x			Mensual

Descripción de las actividades.

Actividad No 1: Maratón Popular.

Objetivo: Formar valores de sentimientos, sentido de pertenencia, voluntad, perseverancia, honestidad entre otros.

Desarrollo de la actividad: Realizar un circuito de recorrido en saludo a diferentes fechas alegóricas.

Reglas: Se desarrollarán por categorías delimitando edades.

Actividad No 2: Encuentros deportivos.

Objetivo: Crear hábitos en los adolescentes de socialización.

Desarrollo de la actividad: Establecer (medidas dentro de la actividad, compitiendo en la base y con otras circunscripciones, familiarizándolos con las reglas de los diferentes deportes.

Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para el deporte oficial.

Actividad No 3: Festival Recreativo.

Objetivo: Realizar simultáneamente diferentes actividades.

Desarrollo de la actividad: Se realizaran diferentes manifestaciones utilizando espacios estratégicos dándole la posibilidad de participar según sus gustos y preferencias, con un diseño puramente recreativo, debe de implantarse de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación

según el resultado y clausura del mismo. Se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que está orientado para la recreación incluyendo la participación de árbitros en el caso que lo requiera.

Actividad No 4: Exhibición de deporte canino.

Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa con sus cachorros.

Desarrollo de la actividad: Los participantes pueden hacer uso de las diferentes aparaturas, competirán de forma individual o por parejas, siempre teniendo como condición que el que pierda será eliminado.

Reglas: No se permiten cambios, ni cachorros sin bozal.

Actividad No 5: Juegos de mesa.

Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan (Dama, Ajedrez, Dominó), dígase de forma individual como por parejas, siempre teniendo como condición que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

Reglas: No se permite cambios de lo que está establecido para cada juego.

Actividad No 6: Torneos Deportivos Relámpagos.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los adolescentes en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea y no existiendo límites de edad ni sexo.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

-Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizará de manera simultánea.

Actividad No 7: Encuentro con Glorias Deportivas.

Objetivo: Formar valores.

Desarrollo de la actividad: Intercambio con figuras retiradas del deporte.

Actividad No 8: Competencia de Bola Criolla.

Objetivo: Compartir, crear nuevos lazos de amistad.

Desarrollo de la actividad: Se forman dos equipos de 4 participantes cada uno, 2 que arriman al mingo (pelota), se lanza a mas de 7 metros del cárcel (herradura de apoyo del pie) y después se coloca el pie en el cárcel gana el que más cerca de las bolas del mingo y se juega por tiempo y por puntos.

Reglas: si toca el cárcel es bola nula, si se salen las bolas del terreno es nulo.

Actividad No 9: Competencia de Softball.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los adolescentes en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Golpear el balón con el pie, el equipo lo conformarán 6 jugadores (un piche, tres en las bases, y dos en los jardines), la dimensiones a ocupar en el terreno se reducirá a un 60 %. No existirán límites de edad ni sexo.

Reglas: El reglamento para esta actividad será el mismo que está orientado para el deporte de béisbol con la excepción de que no se debe tirar la pelota para dar out al jugador contrario.

Recursos: Balón de Fútbol (puede ser rústico).

Actividad No10: Carrera de orientación.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los adolescentes en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se marca un recorrido y se orienta por la tarjeta (1masc. y 1 fem.) Por equipo.

Recursos: brújulas banderas, tarjetas, ponchadoras, Azimut, distancia y descripción del lugar.

Actividad No11: Competencia de Pesca Recreativa.

Objetivo: Incorporar de forma masiva a los adolescentes en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Competencia libre, gana el que coja el pez de mayor tamaño y el de más peso en Kg.

Recursos: Vara de Bambú.

"Los principios dentro de un Plan de actividades físico recreativas se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que a se han enfrentado y soluciones ante problemas y situaciones diferentes".

El Plan de actividades físico recreativas debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por:

- **La institución:** A través de sus fines y objetivos.
- **Los participantes:** En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.
- **Los dirigentes:** Que determinan objetos específicos y orientan la acción.
- **Los profesionales:** Que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas para evitar el rompimiento de la cadena durante todo el proceso.

El Plan debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

Lo más importante dentro del Plan de actividades físico recreativas es el participante, en él debe estar centrada toda la atención. Este debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para todas las personas, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

El valor del Plan de actividades físico recreativas que involucra, debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo:

- Mayor apertura de su nivel cultural.
- Aumento del equilibrio emocional.
- Mayor nivel de participación social.
- Mayor tolerancia en su accionar.

El Plan de actividades físico recreativas debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacía experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un Plan. Los deseos y los intereses de las personas y, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencias. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

El Plan de actividades físico recreativas debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante. Las actividades que lo componen deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se

constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Para que el Plan de actividades físico recreativas cumpla su alcance educativo debe tener líneas claves de acción:

- Que participen personas de diferentes edades.
- Que participen a la par hombres y mujeres.
- Que concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- Que no existan limitaciones por diferencias políticas o religiosas.
- Que se utilicen diversas técnicas de trabajo: individual, en grupo, masivo.

Entre las características que debe reunir un Plan recreativo se encuentran:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: El Plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El Plan de actividades físico recreativas debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Por su parte, la edad es uno de los aspectos particulares más importantes debiéndose tener muy claro las características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para su organización.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un plan recreativo educativo y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionabilidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Sin embargo, la realidad práctica nos evidencia que aún estos elementos no se logran concretar eficazmente, manifestándose en la mayoría de los casos, faltos de integralidad predominando la oferta difusa (actividades propias de cada lugar que se realizan por hábitos, costumbres, etc., de forma individual) por sobre la oferta planificada (actividades cuya organización, aseguramiento o ejecución es realizado por organizaciones especializadas)

2.5 Orientaciones Metodológicas y organizativas.

Las orientaciones metodológicas de este plan de actividades se regirán por lo establecido en el programa de la recreación física para el trabajo con la comunidad. Deben estar rectoradas por los factores de la comunidad y los técnicos garantizando la puesta en marcha de las diferentes actividades físico recreativas.

Control y Evaluación del plan.

El control del plan se ejecutará de manera sistemática para constatar la efectividad del mismo, a través de la observación diaria.

2.6 Valoración práctica de la efectividad del Plan de actividades físico recreativas.

Con la puesta en práctica del Plan de actividades físico recreativas, se constató a partir de la observación realizada (segundo momento), Que mejoró la calidad de las actividades, condiciones del lugar, la aceptación, participación en las actividades físico- recreativas. (Anexo 1), mostrando a través de las variadas ofertas según sus gustos y preferencias una buena motivación.

Seguidamente, fue aplicada a los adolescentes una encuesta para saber el estado de opinión y satisfacción (Anexo 2), entre cuyos resultados generales se constató.

Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, torneos de Fútbol, juegos de mesa y los maratones populares y los Festivales deportivos recreativos los de mayor preferencia.

La implementación del Plan ha permitido incorporar además de los adolescentes, a un grupo importante de miembros de la comunidad, de otros grupos etáreos, con gran alegría y cohesión en la misma, dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen, irradiando de forma general un incremento en el nivel de participación.

2.7- Análisis de los resultados

Resultados del diagnóstico final practicado posterior a la aplicación del plan de actividades físico recreativas elaborado.

Tabla No 8. Resumen de las observaciones realizadas (2do. Momento)

40 muestra	P A R T I C I P A N T E	%	Elementos observados	Parámetros Evaluativos		
				B	R	M
Actividades Observadas 4	38	98.1	a- Condiciones del lugar		x	
	40		b- Participación	x		
	39		c- Calidad	x		
	40		d- Aceptación	x		

Resultados de la Observación.

De los elementos observados en la circunscripción No.187 en un segundo momento mostraron una mejoría que de forma general denota cambios positivos. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), superan el diagnóstico inicial en el primer momento representado por un 98.1 %. Al aplicarse la d-ócima de diferencia de proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias muy significativas en los resultados de los elementos evaluados en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 9.

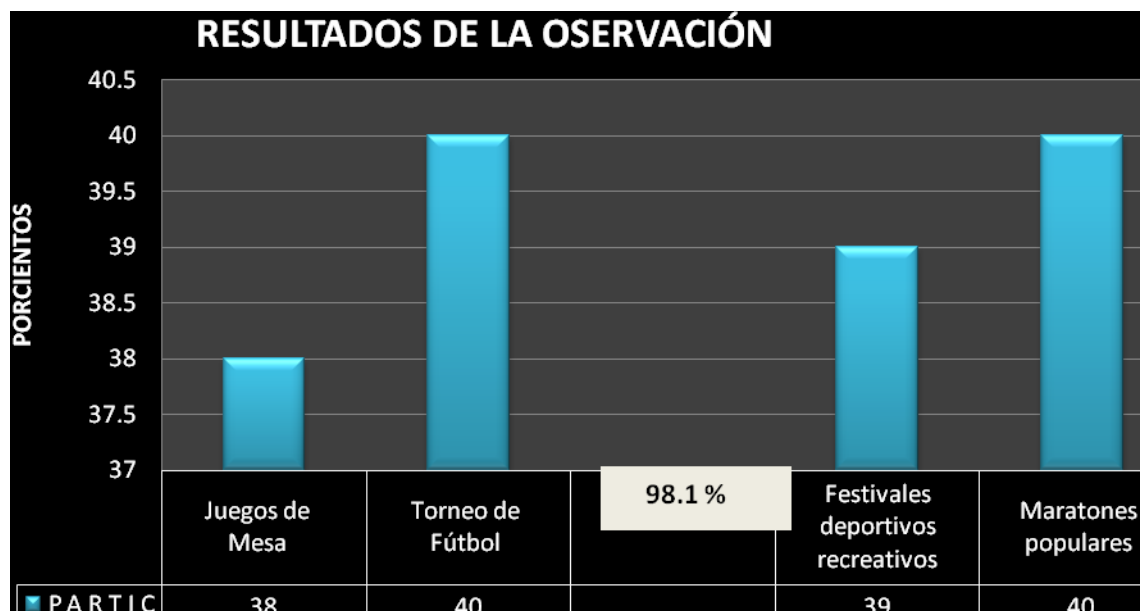
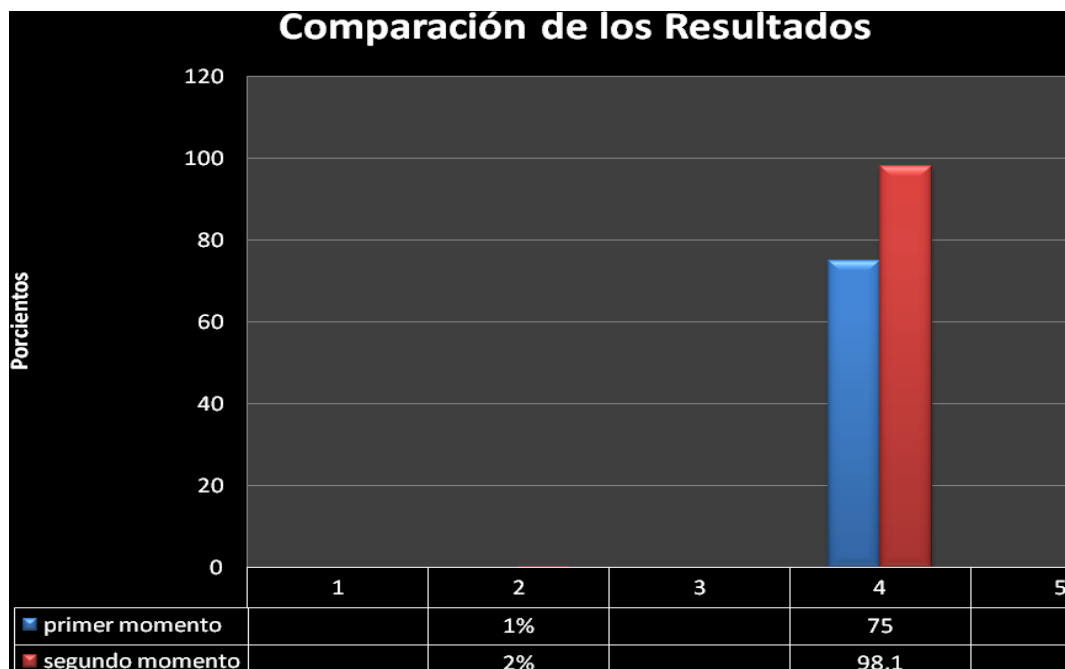


Tabla No.9- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones realizadas.

O B S E R V 4	Elementos observados	Primer momento	Segundo momento			
	Condiciones del lugar	% 1	% 2	Probabilidad	alfa	% es < que alfa
	Participación					
	Calidad	75	98.1	0,003	0,5	Diferencia muy significativa
	Aceptación					



Los siguientes resultados dan evidencias de la aceptación y objetividad de la aplicación del Plan de actividades físico recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo 5), entre cuyos resultados generales arrojó:

Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, y que satisfacen sus demandas recreativas, siendo las actividades más gustadas, los festivales deportivos recreativos, además de Torneos de Fútbol.

Conclusiones.

1-El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que existen acerca de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes revela que la utilización del mismo se encuentra vinculada al desarrollo y estilo de vida de la personalidad. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades físico recreativas con los adolescentes, evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios, promuevan la participación activa de los adolescentes

2- El diagnóstico realizado , las entrevistas a informantes claves y la observación nos permitió comprobar el estado actual sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-16 años) de la circunscripción No 187 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Ceferino Fernández Viña, se comprobó que poseen espacios para su tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima , presentando una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, no respondiendo a sus necesidades y preferencias.

3- El plan de actividades físico recreativas elaborado responde a las preferencias de los adolescentes motivo de estudio, el mismo fue realizado sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.

4- La valoración de la efectividad práctica del Plan de actividades físico recreativas elaborado para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-16 años de la circunscripción No 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” del Municipio Pinar del Río, resultó un hecho significativo para la comunidad por su impacto social, logrando incorporar diferentes grupos etáreos con gran aceptación, incrementándose niveles de motivación en las actividades desarrolladas.

Recomendaciones

- 1- Continuar perfeccionando el Plan de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos etáreos, propiciando una mejor ocupación del tiempo libre.

Bibliografía.

1. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDER Publicaciones.
2. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
3. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
4. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). *"1001 Ejercicios y Juegos de Recreación"*. Barcelona. Paidotribo.
5. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
6. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
7. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
8. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao
9. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
10. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona. Editorial Estela.
11. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
12. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
13. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
14. García Montes, M. E. (1996). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio* (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
15. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

16. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
17. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).
18. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". En *apunts d'educació física*. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
19. Martínez del Castillo, J. (1985). *Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985*. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
20. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en *apunts d'educació física*. 4: 9-17 Barcelona. inefc
21. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
22. Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
23. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
24. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
25. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
26. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). *Revista Deporte 2000*, Diciembre, no 114: 79-81.
27. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
28. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos.

29. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
30. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: CEAC.
31. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
32. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
33. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
34. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
35. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
36. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
37. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Editorial de Ciencias Sociales.

(Anexo 1)

Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto de Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

[illegible]

[illegible]

(ANEXOS 2)

Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico recreativas organizadas en la circunscripción.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

- Tipo de Actividad realizada: _____
- Día de la semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____
- Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

Actividades a Observar	Elementos Observados			
	Condición del lugar	Participación	Calidad	Aceptación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Aceptación.			

Evaluación de los Aspectos Observados

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
Condición del lugar			
Participación			
Calidad de las actividades			
Aceptación			

(ANEXO 3)

Guía de Encuesta.

La presente encuesta que se viene desarrollando sobre la recreación y el tiempo libre, en la cual en un primer momento usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa, de lo cual necesitamos su nueva colaboración ofreciendo sus valiosos criterios.

Edad_____

Sexo: M_____ F_____

Ocupación: _____

Estado civil_____

1-¿Conoce usted las actividades deportivas recreativas que se ofertan en su comunidad?

Si_____ No_____

2-¿En cuáles de las actividades que se mencionan a continuación usted participa?

ACTIVIDADES	PARTICIPACION
Juegos de mesa	
Maratones populares	
Encuentros deportivos	
Festivales deportivos recreativos	
Actividades culturales	

3-¿Está usted satisfecho?

En cuanto a: variedad de las actividades ofertadas en su circunscripción

Si_____ No_____

4-¿Con qué frecuencia realiza usted estas actividades?

Semanal _____ **Mensual** _____ **Ocasional** _____

ANEXO 4

Guia de Entrevista

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo M _____ F _____

Ocupación _____

Estado Civil _____

1-¿Conoce usted el Plan de actividades físico- recreativas para la circunscripción?

2-¿Se realizan actividades físico- recreativas de interés para los adolescentes en la circunscripción?

3-¿Qué actividades predomina? Deportivas Recreativas, Culturales o Recreativas pasivas.

4-¿Se tienen en cuenta a la hora de realizar el plan de actividades a los directivos de la circunscripción?

Si----- **NO**-----

5-¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de realizar y ofertar las actividades recreativas?

6-¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal----- **mensual**----- **ocasional**----- **no se realizan**-----.

7-¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades físico recreativas en la circunscripción?

5-¿Qué actividades prefiere realizar?

Anexo 5:- Valoración del Plan de actividades físico-recreativas por los adolescentes. (Encuesta #2)

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo libre en la circunscripción 187 del Consejo Popular “Ceferino Fernández Viña” del municipio Pinar del Río, en la cual se ha instrumentado un nuevo Plan de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre en la circunscripción donde convive?

Sí ____ No ____

2 .¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción ?.

Sí ____ No ____

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ____ No ____

¿Cuáles? _____

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas ____ Algunas ____ Ninguna ____

5. Mencione las actividades que le han gustado.

Más gustadas

Menos gustadas

6. Exponga su opinión sobre el Plan de actividades físico-recreativas que ofertamos.

